

## Stres :)

### **Súbor charakteristických fyziologických reakcií, ktorými organizmus reaguje na záťaž.**

Stav nadmerného zaťaženia organizmu stresom nastáva najmä v situáciách, ktoré jedinec nevie predvídať, v ktorých má pocit, že ich nevie ovládať a ktoré od neho vyžadujú príliš veľa zmien.

Samozrejme, že stres človeka aj poháňa ďalej, stimuluje k hľadaniu účelového riešenia rôznych problémov a jedinec si vďaka nemu rozvíja mnohoraké schopnosti a skúsenosti. Stres v pozadí [vyhorenia](#) je však neproduktívny, je to trvalá záťaž v práci, ktorá nemá svoje plody. Nadmerný a dlhodobý stres, ktorý jedinec nevláda, nemôže byť pre neho prospešným faktorom, naopak, je rizikom pre rozvoj mnohých psychických a psychosomatických porúch.

#### **Zdroje**

**Prevzaté a upravené z:**

- <https://dennikn.sk/blog/syndrom-vyhorenia/>.